



STATE OF WASHINGTON  
*Olympia, Washington 98504*

Septiembre de 2009

Estimadas familias de Washington con niños en guarderías, preescolares y demás instalaciones de aprendizaje temprano:

La salud de nuestros niños es muy importante para todos nosotros. Es probable que haya escuchado hablar sobre el virus H1N1 (gripe porcina) que apareció por primera vez la primavera pasada. Esto es una preocupación de salud pública que estamos tomando muy seriamente. El Departamento de Salud del Estado de Washington, el Departamento de Aprendizaje Temprano, las agencias de salud locales y demás asociados en todo el estado están trabajando juntos para prepararse para un potencial impacto de esta nueva gripe en las familias y las escuelas.

Estamos rastreando y controlando muy de cerca a este nuevo virus para estar preparados para hacer todo lo que podamos para mantener saludable a la gente. También queremos asegurarnos de que los padres y tutores cuenten con la información necesaria para comprender y prepararse para esta próxima temporada de gripe.

Una de las cosas más importantes que puede hacer para detener la propagación de los gérmenes es mantener a sus hijos en el hogar si están enfermos. Los niños deberían permanecer en el hogar sin asistir a la guardería ni a establecimientos de aprendizaje temprano por lo menos 24 horas después de haber superado su fiebre (sin el uso de medicamentos para bajar la fiebre).

**Cosas que puede hacer para prevenir la gripe**

**Lave sus manos:** lave sus manos frecuentemente con agua y jabón, en especial después de toser o estornudar. (También se pueden usar desinfectantes para manos a base de alcohol.)

**Cúbrase si tose:** cubra su boca y nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo, tosa o estornude dentro de su codo u hombro, no en sus manos.

**Vacuna contra la gripe:** haga vacunar a su familia con **ambas** vacunas para la gripe estacional y la gripe H1N1 (cuando las vacunas estén disponibles).

**Haga un plan**

Planee el cuidado de niños en el hogar si su hijo se enferma o si se cierra su escuela. Muchas familias en todo el país están creando “cooperativas de cuidado de niños” con amigos y vecinos. Estos amigos y familias de confianza trabajan juntos para compartir la responsabilidad de cuidar de niños enfermos.

Si usted tiene niños con asma u otra condición médica que los coloque bajo un mayor riesgo de contraer la gripe, hable con su proveedor de atención a la salud ahora sobre un plan para protegerlos durante la temporada de la gripe.

## Más información

- **Departamento de Aprendizaje Temprano.** Recursos e información – <http://www.del.wa.gov/development/health/flu.aspx>
- **Departamento de Salud del Estado de Washington.** Información de salud sobre la H1N1 incluyendo información actual, más información sobre los síntomas y otros recursos en inglés y otros idiomas – <http://www.doh.wa.gov/H1N1/>
- **Salud pública local.** Para encontrar información sobre su agencia de salud pública local – <http://www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm>

¡Esperamos que estos consejos ayuden a mantener a usted y su familia saludables este año!



Mary C. Selecky, Secretaria  
Departamento de Salud del Estado de Washington



Dra. Bette M. Hyde, Directora  
Departamento de Aprendizaje Temprano

